## Описание методики

Шкала субъективного счастья (сокр. ШСС, англ. Subjective Happiness Scale, сокр. SHS) - экспресс-тест, измеряющий уровень субъективного благополучия испытуемого. Разработана Lyubomirsky и Lepper в 1999 году, переведена и адаптирована Леонтьевым на русском языке в 2003 году.

## Валидизация

Шкала использовалась в ряде исследований межкафедральной исследовательской группы по изучению личностного потенциала факультета психологии МГУ. Общий объём всех выборок, в которых применялась эта шкала, составил более 1500 человек, в числе которых студенты ВУЗов различных специальностей (N=877), учащиеся старших классов школ, абитуриенты ВУЗов, а также взрослые добровольцы (N=50), представляющие разные регионы страны.

Корреляции с общим показателем опросника социальной желательности BIDR (адаптация Е.Н. Осина, надёжность 0.88) на выборке студентов 4-5 курсов различных специальностей ВУЗов 3-х регионов (N=289,анонимное предъявление) оказались невысокими (r = 0.21; p < 0.001). На этой же выборке получены статистические нормы для ШСС: M=14.7, SD=3.02.

Шкала субъективного счастья достаточно хорошо коррелирует со шкалой удовлетворённости жизнью Динера: их коэффициент корреляции составляет от 0.54 до 0.76 на различных выборках (p < 0.001 во всех случаях) и 0.65 (p < 0.001) на объединённой выборке (N=983). Таким образом, общая доля в дисперсии обеих шкал составляет примерно 42%, с учётом поправки на надёжность обеих шкал – 75%, что свидетельствует о тесной взаимосвязи конструктов удовлетворённости жизнью (когнитивной оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым) и субъективного счастья (эмоционального отражения этой оценки).

В число методик, использованных для оценки конвергентной валидности шкал, вошли:

* Шкала депрессии как состояния Спилбергера в адаптации А.Б. Леоновой и Ю. Карповой
* Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева
* Шкала субъективной витальности как диспозиции Р. Райана и К. Фредерик
* Шкалы психологического благополучия К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко
* Тест жизнестойкости (Леонтьев, Рассказова, 2006)
* Шкала общей самоэффективности (Шварцер, Ерусалем, Ромек, 1996)
* Опосник самоуважения Розенберга
* Опросник отчуждения (Осин, 2008),
* Шкала личностного динамизма (Сапронов, Леонтьев, 2007),
* Тест диспозиционального оптимизма Ч. Карвера и М.Шейера,
* Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо в адаптации А. Сырцовой и О.В. Митиной (2007).

Во всех этих случаях были получены теоретически прогнозируемые значимые корреляции.

Подобное исследование, проведённое в МГГУ им. М.А.Шолохова, дало практически те же результаты, за ислючением того, что распредление результатов ни по каждому вопросу, ни по шкале в целом не было ни симметричным, ни нормальным. Авторы обнаружили достоверную отрицательную корреляцию результата шкалы и уровнем депрессии по тесту Бека (R=-0,33; p<0,0000001),

В обоих исследованиях было обращено внимание на низкую согласованной пункта №4 с остальными пунктами шкалы, в связи с чем он нуждается в удалении или замене.

## Интерпретация

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вариант ответа** | **В прямых утверждениях** | **В обратных утверждениях** |
| Совершенно не согласен | 1 балл | 7 баллов |
| Не согласен | 2 балла | 6 баллов |
| Немного не согласен | 3 балла | 5 баллов |
| Неопределенно (и согласен, и не согласен) | 4 балла | 4 балла |
| Немного согласен | 5 баллов | 3 балла |
| Согласен | 6 баллов | 2 балла |
| Совершенно согласен | 7 баллов | 1 балл |

Пункты №№1, 2 и 3 интерпретируются в прямых значениях, пункт №4 - в обратном. Минимальный возможный балл по шкале - 7, максимальный - 28 баллов.

## Практическая значимость

Таким образом, шкала субъективного счастья измеряет эмоциональное переживание индивидом собственной жизни как целого, отражающее общий уровень психологического благополучия. Область предполагаемого использования методики - массовые социологические опросы, особенно межгрупповые и кросс-культурные.

## Текст шкалы

1. **В целом, я считаю себя человеком счастливым**
2. **По сравнению с большинством сверстников я считаю себя более счастливым**
3. **Некоторые люди очень счастливы по своей природе. Они радуются жизни независимо от того, что происходит вокруг. Мне также это свойственно**
4. **Некоторые люди не слишком счастливы. Пусть и не впадая в депрессию, приподнятым настроением они тоже не отличаются. Мне также это свойственно**